

TALAMANCA ES SALUD

TALAMANCA DE JARAMA (1)

4.355 Habitantes.

El objetivo del proyecto es mejorar la calidad de vida y bienestar de la población de Talamanca de Jarama mediante la integración de la práctica de actividad física y ejercicio físico en sus estilos de vida. Los destinatarios son adultos y mayores sanos sedentarios y/o inactivos.

Las actividades principales incluyen talleres de iniciación al ejercicio físico como pilates para mayores de 60 años, actividad física para embarazadas y postparto, entrenamiento guiado en sala para mayores de 60 años, taller de nutrición y actividad física, y taller de suelo pélvico. Las clases de pilates se realizarán una vez a la semana, los jueves. La actividad física para embarazadas y postparto se llevará a cabo los martes y jueves. El entrenamiento guiado en sala para mayores de 60 años se realizará tres días por semana, los lunes, miércoles y viernes. Los talleres de nutrición y suelo pélvico se desarrollarán en dos jornadas cada uno, con una parte teórica y otra teórico-práctica.

El proyecto cuenta con la colaboración del Centro de Salud de Talamanca, el Servicio Municipal de Deportes, y otros departamentos municipales como Educación, Juventud, Deporte y Medio Ambiente. Se realizarán reuniones informativas con profesionales de la sanidad para informar sobre los beneficios de la actividad física y llevar una vida activa.

La difusión del proyecto se llevará a cabo a través de la web del Ayuntamiento, redes sociales, carteles informativos en Talamanca de Jarama y municipios cercanos, y grupos de WhatsApp de los usuarios de los Servicios Municipales.

Fechas: octubre de 2025 a junio de 2026

Contacto serviciodeportes@talamancadejarama.org
agenciadesarrollotalamanca@gmail.com

Más información: www.talamancadejarama.org

